



Newsletter Ernährung 02/2015

Liebe Leserinnen und Leser,

endlich ist er da- der Sommer! Die Tage werden länger, die Winterjacke kann eingelagert werden und nicht mehr lange hin und die heimische Obst- und Gemüsesaison entfaltet wieder ihre volle Bandbreite. Dennoch sind viele Verbraucher derzeit verunsichert, was den Konsum von frischem Obst und Gemüse angeht. Mit diesem Newsletter möchte ich eine Lanze für den Genuss von Obst und Gemüse brechen und über das Thema „Fruchtzuckerunverträglichkeit“ aufklären.

Fruktose (Fruchtzucker) ist ein Einfachzucker und kommt in vielen natürlichen Lebensmitteln wie Früchten und Fruchtsäften, in vielen Gemüsearten und im Honig in unterschiedlichen Konzentrationen vor. Fruchtzucker hat genauso viele Kalorien wie „normaler Zucker“. Die Süßkraft ist allerdings 20% höher.

Die Menge macht's

Fruktose wird über ein Transportsystem im Dünndarm vollständig aufgenommen und in den Körper weitergeleitet. Wie so oft macht auch hier die Dosis das Gift. Das Transportsystem für Fruktose hat eine natürliche Begrenzung. Liegt die Aufnahme bei 35-50g pro Stunde ist das System erschöpft. Die nicht abtransportierte Fruktose gelangt dann in den Dickdarm und kann dort Beschwerden wie Blähungen, Krämpfe und Durchfall verursachen. Kommt also zu viel auf einmal an, zum Beispiel in Form von Fruchtsäften, Softdrinks oder Fertigprodukten ist unser Verdauungssystem überfordert. Ein Stück eines Fertig-Rührkuchens beinhaltet beispielweise



© Helio Stockmann / pixelio.de

bereits 15g Fruktose. Um diese Höchstgrenze alleine durch den Genuss von rohem Obst und Gemüse zu erreichen müssen dagegen beispielsweise 600-800g Äpfel, 1700g Himbeeren, 100-150g Honig oder 2,5kg Karotten auf einmal verzehrt werden.

In den letzten Jahren hat die Aufnahme von Fruchtzucker deutlich zugenommen, was nicht zuletzt daran liegt, dass der Konsum von Fertigprodukten stark zugenommen hat. Sehr häufig wird in solchen Produkten der günstige und vermeintlich „gesunde Zucker“ in gelöster Form (z.B als Fruktose-Sirup) zuge-

Wird Fruktose gleichzeitig mit Glukose (Traubenzucker) aufgenommen, kann sich der Fruchtzucker an die Glukose- Moleküle hängen und so einfacher transportiert werden. Die ist allerdings nur der Fall bei einem Verhältnis von mindestens 1:1. Durch den Verzehr von Obstsorten in denen das Verhältnis Glukose zu Fruktose größer 1:1 ist, kann also auch die Verträglichkeit von Fruktose positiv beeinflusst werden. Zu diesen Lebensmitteln gehören zum Beispiel Kirschen, Bananen, Mais, Kohlrabi, Honigmelonen und Pflaumen.

setzt. Da es für Fruktose noch keine einheitliche Kennzeichnungspflicht gibt, ist es für den Verbraucher schwierig, den Fruchtzuckergehalt eines Lebensmittels zu erkennen. Oft verbirgt sich dieser auch hinter Bezeichnungen wie Maissirup, Fruktose oder Fruktose, Fruchtsüße, Apfelfruchtsüße, Fruchtsaftkonzentrat, Fruchtmark, natürliche Süße, Isoglucose, Glucose-Fruktose-Sirup oder Fruktose-Glucose-Sirup.

Fruktose-Intoleranz

Neben der Überforderung des Verdauungssystems können auch Verwertungsstörungen vorliegen. In diesem Fall spricht man von der sog. Fruktose-Intoleranz. Dabei unterscheidet man zwischen der erworbenen und der erblich bedingten Intoleranz. Bei der erworbenen Fruktose-Intoleranz handelt es sich um eine Funktionsstörung des Transportsystems des Dünndarms. Die aufgenommene Fruktose wird in diesem Fall nur begrenzt oder gar nicht transportiert. Diese Form der Fruktose-Intoleranz tritt meist erst im Teenager- oder Erwachsenenalter auf. Die sehr viel seltener auftretende, erbliche Fruktose-Intoleranz tritt dagegen erstmals im Säuglingsalter, meist beim ersten Kontakt mit der Beikost auf. Bei dieser Erkrankung liegt ein Enzymdefekt vor, bei dem die Fruktose nicht verstoffwechselt werden kann. Diese Form der Fruktose-Intoleranz tritt in etwa bei einem von 20.000 Säuglingen auf.

Wie kann man eine Fruktose-Intoleranz feststellen?

Um festzustellen, ob eine Fruktose-Intoleranz vorliegt, kann man beim Arzt den sog. H2- Belastungstest durchführen lassen. Dabei werden 15-20g in Wasser gelöste Fruktose oral eingenommen und anschließend wird der Wasserstoffgehalt der Ausatemluft gemessen. Bei der erblich bedingten Intoleranz erfolgt die Diagnose über eine genetische Untersuchung.

Weitere wissenswerte Informationen zum Thema Zucker finden Sie unter folgendem Pfad:

H:\Küchen&Ernährung\Ernährungspädagogik



Ihre
Valerie Jiller